

smoveyMED-Kids-Konzept

Bewegungsarmut schon in jungen Jahren sind mitverantwortlich für Haltungsschäden und Übergewicht bei alarmierend vielen Kindern und Jugendlichen. Aktivierung mit smoveyMED macht großen Spaß, ist abwechslungsreich, regt die Kreativität an und fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Empfehlungen zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen.

Wir empfehlen den Einsatz der smoveyMED-Kids ab dem Alter von 3 Jahren. Dauer und Intensität sind auf die Kinder abzustimmen. Es kann bei den Jüngsten teilweise auch mit nur einem Ring gearbeitet werden.

Ab ca. 12-14 Jahren (je nach Entwicklung) kann auch der smoveyMED-Classic verwendet werden.

smoveyMED-Ringe vorbereiten und aufstellen. Am besten den Platz damit markieren. Die Kinder gehen wie automatisch zu den Ringen und stellen sich gleich im Kreis auf.



Zusätzliche Übungsmaterialien bereitstellen (z.B. Landbank. Matten. Hula Hoop Reifen etc.)

Vorbereitungen für Einheiten mit Gruppen (Turnsaal)

I) Aufwärm- und Kennenlernübungen (Sitzen und Stehen)



- 1) smoveyMED mit beiden Händen zusammen vor dem Körper fassen und hin- und her schwingen. Dazu zb. zu Musik schwingen, selber singen und im Rhythmus schwingen, seinen Namen sagen etc.

II) Grundschwünge und Denkaufgaben

z.B. Kreuzschwung und Rechenaufgaben



Natürlicher Schwung und Wörter merken



Unterschiedliche Schwünge in verschiedenen Gruppen



Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, egal ob verschiedene Schwünge mit Farben, Rechenaufgaben, Wörterlisten, Vokabeln oder anderen Denksportaufgaben kombiniert werden - eine Herausforderung ist es allemal.

III) Aktivierung beider Gehirnhälften durch koordinative Übungen

IV) Aktivierung auf mehreren Ebenen: Musik + Bewegung, frei oder mit Choreos

Top-Titel wie:

K'naan: Wavin' Flag

Kay One: Seniorita

Andreas Bourani: Auf uns

Donikkl: So a schöner Tag

Luis Fons: Despacito



V) Bessere Stabilität durch Übungen für das Gleichgewicht

VI) Bewegungsgeschichten für kreative Prozesse und Vorstellungskraft

VII) Gemeinsam Tiere nachmachen (z.B. Raupe, Tausendfüßler, Schmetterling etc.)

VIII) Spiele (z.B. Feuer, Wasser, Sturm/ Reise nach Jerusalem/Ringe weitergeben)

IX) Abrollen und Entspannung - alleine und gegenseitig

